

CZU: 796.011.3:378

ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Екатерина Владимировна АГИШЕВА,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления
и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ГОУ ВПО «ДонАУиГС»*

Abstract. *Each profession has specific requirements for a person and often very high requirements for their physical and mental qualities, applied skills. In this regard, there is a need to profile the process of physical education in preparing students for work, combining General physical training with professional and applied physical training (PPFP).*

Keywords: *physical qualities, mental qualities, applied skills, physical education, students, General physical training, professionally applied physical training.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специальный вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с профессиональной подготовкой кадров, профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет определенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также повышение функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности [4]. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в специфических условиях трудовой деятельности. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Наибольшее (направленное) развитие какого-либо физического или психологического качества происходит при условии одновременного эффективного развития других качеств, так же как быстрое овладение новыми двигательными навыками во многом зависит от того, имеется ли у обучаемых достаточный запас навыков, ранее выработанных с помощью разнообразных физических упражнений. Следовательно, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна основываться на разносторонней физической подготовке занимающихся [1]. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической

подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нередко нуждается в самостоятельном дополнительном курсе ППФП сверх отведенных часов на дисциплину «Физическая культура».

Целью физического воспитания стало формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, многократно согнутом в различных суставах ног, рук, туловища и шеи, положении, с несколько наклоненными вперед головой и туловищем - кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно – могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах. Студенты, просидевшие 6-8 часов за партой, отдают преимущества компьютерным играм, просмотру фильмов и т.д., и мало кто ведет активный образ жизни. Система рыночных отношений требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности. Профессионально подготовленный, но не здоровый специалист не может быть востребованный к конкурентной деятельности. В службах отделов кадров появляются специалисты-психологи по профпригодности и профотбору, способные по внешним признакам, телосложению, определить уровень соответствия и работоспособность, готовность к активной трудовой деятельности [1].

В образовательных учреждениях высшего профессионального образования на занятиях по физическому воспитанию основное внимание уделяется исключительно повышению уровня общей физической и спортивной подготовки обучающихся. Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, формирование навыков правильного образа жизни при помощи физической культуры и спорта. Учебные занятия по физическому воспитанию должны решать вопросы физкультурного образования и воспитания, учитывать специфику обучения и будущую профессиональную деятельность, изучать разносторонние психологические аспекты, связанные с умением преодолевать стрессовые ситуации [2].

Основное средство физической культуры - физические упражнения. Существует классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. Значительная группа физических упражнений выполняется в строго постоянных (стандартных) условиях. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой концентрации. Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки в практику физического воспитания студентов, создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и

производительности труда. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными нормативами, что должно быть особо оговорено в учебной программе. Обычно эти нормативы отличаются у студентов различных факультетов и имеют отличия в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания, общую физическую подготовленность, методические и двигательные умения и навыки. Современный уровень физического воспитания студенческой молодежи, основанный на существующих традициях и положениях вузовского образования, следует рассматривать в спектре постоянно усиливающихся требований, предъявляемых к специалисту-выпускнику образовательных организаций и учреждений.

Подбор средств ППФП осуществляется с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Исследование проходило на базе ГОУ ВПО «Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» и приняли участие 52 студента (девушки) 1-3-го курса академии. Было проведено тестирование физической подготовленности студентов и сформированности мотивации к физическому воспитанию и ППФП. Исследуя состояние физической подготовленности студенток, можно привести следующие данные в таблице №1.

Таблица 1. Средние показания результатов тестирования среди девушек 1-3 курсов.

Тесты	1 курс	2 курс	
	Средние показания результатов		
Бег 60 м	9.9-10.5	10.0-13.0	10.5-13.2
Бег 1000 м	4.40,0-6.80,0	4.50,0-6.70,0	4.50,0-7.00,0
Наклоны вперед из положения, стоя (за 10 сек.)	8-10	9-12	9-13
Приседания (за 10 сек.)	12-13	10-12	10-13
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (за 10 сек.)	4-10	4-9	5-10
Наклон туловища вперед из положения, сидя, дотягиваясь руками как можно дальше (см)	7-20	10-23	15-25
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа руки за головой ноги согнуты в коленях (за 1 мин).	30-43	29-35	32-40
Прыжки через скакалку (за 1 мин)	100-130	100-120	100-110
Баскетбольные броски (кол-во раз)	6-8 из 10	6-7 из 10	5-6 из 10

Нормативы по ППФП, которые они используют в практической деятельности, приближены и совместимы с нормативами комплекса ГТО студенческого возраста (18–24 года). Исходя из этого, средний уровень физической подготовленности наблюдается у 62 % студентов, 24,3 % – уровень ниже среднего, 13,7 % — уровень выше среднего и 2% низкий уровень (рис. 1).



Рисунок 1. Уровень физической подготовленности, %.

Динамика ППФП в целом положительная и составляет 12 % для первого и второго курса, 0 % между вторым и третьим курсами. Однако здесь также отмечают, что самое проблемное физическое качество — это общая выносливость. Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения — это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно. Приоритетную направленность профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся образовательных организаций и учреждений определяет формирование физической культуры личности, что создает благоприятные условия, как для физического развития, так и для совершенствования профессионально важных качеств. Перспективным направлением совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов образовательных организаций и учреждений является личностно ориентированное образование, которое предполагает построение такого педагогического процесса, где студентам создаются

определенные условия деятельности, в которых личность через собственный опыт познает ценности и значимость физической культуры для освоения будущей профессии.

На основании выше изложенного можно дать следующие практические рекомендации:

- не выделять профессионально-прикладную подготовку из целостного процесса физического воспитания. То есть, задачи профессионально-прикладной физической подготовки и задачи физического воспитания должны решаться параллельно на каждом занятии физической культурой;

- при планировании и построении учебных программ по физической культуре содержание, средства и методы ориентировать на игровую форму обучения, что способствует увеличению интереса к занятиям, создает возможность преподавателю активно влиять на процесс формирования физической культуры личности.

Поиск новых направлений улучшения качества процесса профессионально-прикладной физической подготовки на основе различных средств и сейчас остается значимым для теории и методики физического воспитания студенческой молодежи.

Таким образом, ППФП позволяет дать будущим студентам, знания, которые бы обеспечили сознательное и правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студента в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Для этого можно использовать лекционные и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия. Вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности, целесообразнее объяснять именно во время практических занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. ДУДИНОВА, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [On-Line]. Доступна в сети Интернет: < URL: http://www/fmx.ru/fizkultura_i_sport/referat_professionalno-prikladnaya.html (Дата обращения 13.09.2020)
2. ИЛЬИНИЧ, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М: Высшая школа, 2005. 206с.
3. ПОПОВИЧ, А. П.; МЕХОВИЧ, Г. И.; ПРОХОРОВА, О. В. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учеб. пособие [науч. ред. Е. С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. 92 с.
4. ШКУРПИТ, М.Н., СТАРЛЫЧАНОВА, М.А., ДЬЯКОНОВА, Н.А. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания // Государственное и муниципальное управление (Учетные записки СКАГС). – Ростов н/Д: ЮРИУ РАНХ и ГС, 2014, № 1, с. 136-141.